



Zu den Strapazen einer als Erholung geplanten Reise gesellen sich zu Beginn oftmals noch Schlafprobleme, die sich durch den Aufenthalt in einer anderen Zeitzone ergeben: Der Jetlag. Was es mit diesem Phänomen auf sich hat und was Ihr dagegen tun könnt, erfahrt Ihr hier.

Woher kommt der Jetlag?

Der Jetlag ist eine vorübergehende Störung des Gleichlaufs zwischen unserer inneren Uhr und der Zeit der Umwelt, in der wir uns gerade befinden. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit. Zudem verschwindet der lästige Jetlag nach Abschluss der Resynchronisation – also, wenn wieder alles im Takt läuft – ohne Spuren zu hinterlassen.

Ausgelöst wird ein Jetlag durch so genannte transmeridiane Flüge. Darunter versteht man Flüge in östliche oder westliche Richtung, bei denen mehrere Zeitzonen überquert werden. Nord-Süd-Flüge in der gleichen Zeitzone führen nicht zu Jetlag, egal wie groß die dabei zurückgelegte Distanz ist.

Ein Jetlag kann schon bei einer Zeitdifferenz von 1 bis 2 Stunden zwischen Start- und Zielort anfangen. Je mehr Zeitzonen überschritten werden, desto stärkere Auswirkungen des Jetlags lassen sich beobachten.

Faktoren, die Auftreten und Schwere bestimmen

Ob ein Jetlag auftritt und wie stark es ausgeprägt ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- **Zeitsystem der Umgebung:** Je größer der Zeitunterschied zwischen Start und Ziel ist, desto stärker ist der Jetlag.
- **Flugrichtung:** Flüge in östlicher Richtung machen uns mehr zu schaffen als in Richtung Westen. Ostflüge in eine Zone mit Zeitunterschied von acht bis zehn Stunden haben den stärksten Effekt.
- **Reisegeschwindigkeit:** Ein Zeitunterschied von 60-90 Minuten pro Tag kann meist ausgeglichen werden. Jetlag tritt nur bei schnelleren Reisegeschwindigkeiten bspw. mit dem Flugzeug auf.
- **Individuelle Faktoren:** Wie schnell wir den Jetlag abschütteln, hängt auch damit zusammen, wie rasch sich unsere innere Uhr mit der Umgebung synchronisiert. Das ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Symptome eines Jetlags

Ein Jetlag kann sich auf unterschiedliche Art und Weise bemerkbar machen. Am häufigsten jedoch sind diese Symptome zu beobachten:

- Gestörtes Allgemeinbefinden, negative Gemüthsstimmung
- Übermäßige Abgeschlagenheit und Schläfrigkeit
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Vermehrter Harndrang in der Nacht
- Appetitlosigkeit und Verstopfung
- Ungewöhnliche tageszeitliche Schwankungen der Müdigkeit und des Schlafbedürfnisses, der Leistungsfähigkeit und des Befindens bzw. der Stimmung

Die stärksten Schlafstörungen treten meist in der zweiten Nacht nach der Ankunft am Zielort auf, da in der ersten Nacht der Schlaf durch den Schlafentzug während der Reise noch recht tief ist.

Anpassung an die Umgebung

Unsere innere Uhr hat großen Einfluss auf eine Vielzahl von Körperfunktionen, bspw. Körpertemperatur, Hormon- und Elektrolythaushalt, Schlaf, Leistungsfähigkeit und Wachheit. Die Rhythmen dieser verschiedenen Körperfunktionen passen sich nicht gleichmäßig, sondern in unterschiedlichem Tempo an die neue Umgebung an. Dadurch kann die Harmonie dieser Funktion vorübergehend auseinanderlaufen. Man spricht dann von interner Dissoziation. Vor allem bei Vielfliegern kann dies problematisch sein, da ihnen oft die Zeit fehlt, bis sich alle Körperfunktionen vollständig angepasst haben.

Die Anpassung unseres Körpers kann durch gewisse Faktoren – sogenannte Zeitgeber – aktiv beeinflusst werden. Hierzu zählen bspw. helles Licht, körperliche und geistige Aktivität, soziale Kontakte und Mahlzeiten.

Auswirkungen auf den Schlaf

Bei einem Jetlag kommt es zu einer Veränderung der Schlaf-tiefe, einer Umgruppierung von Schlafstadien und vermehrten Ein- und Durchschlafproblemen. Der Schlaf hat jedoch eine mittlere Anpassungsgeschwindigkeit, die genannten Probleme sollten nach wenigen Nächten vorüber sein.



Wusstest Du schon?

Nachtmenschen (Eulen), junge Leute und Menschen mit eher unregelmäßigem Schlafrhythmus passen sich nach einem Jetlag schneller an.

Dem Jetlag vorbeugen

Bei einer längeren Fernreise empfiehlt sich folgendes:

- Flug nach Osten:** Einige Tage vorher jeweils eine Stunde früher schlafen gehen und aufstehen.
- Flug nach Westen:** Einige Tage vorher jeweils eine Stunde später schlafen gehen und aufstehen.

Wer häufiger Probleme mit Jetlag hatte, sollte bei der Flugbuchung darauf achten, möglichst am Nachmittag anzukommen. So muss man nicht lange warten, schlafen zu dürfen.

LETSLEEP-TIPPS

- Bei kurzen Aufenthalten gewohnten Schlaf-Wach-Rhythmus beibehalten.
- Bei längerem Aufenthalt Schlaf-Wach-Rhythmus unbedingt der neuen Umgebung anpassen. Auch wenn es schwerfällt: Haltet bis zum Abend durch, ohne zu schlafen. So kommt Ihr am besten in den neuen Rhythmus.
- Geht ins Freie! Sonnenlicht hemmt die Produktion von Melatonin, das dafür sorgt, dass wir müde werden.
- Wenn Ihr zu ungewöhnlichen Zeiten Hunger bekommt, esst nur eine kleine Portion. Hauptmahlzeiten sollten zu den ortstypischen Zeiten gegessen werden.
- Nehmt am sozialen Leben der neuen Umgebung teil – egal wie spät es zuhause gerade sein mag.